

NE GUBITE ŽIVCE ZBOG MALIH STVARI...

ZA ŽENE

***Jednostavni i praktični načini da radite ono što je najvažnije i da
pronađete vreme za sebe***

KRISTIN KARLSON

***Koautor bestselera Njujork Tajmsa
«Ne gubite živce zbog malih stvari u ljubavi»***

SADRŽAJ

Predgovor Ričarda Karlsona

Uvod

1. Recite zbogom Super-ženi

2. *Započnite dan mirno*
3. *Ne učlanjujte se u previše odbora/ Nemojte sebi natovariti previše obaveza*
4. *Progledajte ponekad svojim prijateljicama kroz prste*
5. *Ne padajte u očaj zbog malo dosade*
6. *Prestanite da upoređujete sebe sa standardima koje nameću mediji*
7. *Razjasnite stvari pitanjem: «Da li tražiš moje mišljenje ili ti je samo potrebno da te saslušam?»*
8. *Pomirite se sa ovozemaljskim*
9. *Uprljajte se*
10. *Ne razmišljajte u stilu «Šta bi bilo, kad bi bilo...»*
11. *Ne budite u svakoj čorbi mirodjija*
12. *Govorite sa puno ljubavi*
13. *Slušajte sa puno ljubavi*
14. *Pogledajte se u ogledalu*
15. *Prihvatite iznenadne promene i prekretnice*
16. *Imajte najbolju prijateljicu*
17. *Kreirajte uspomene svojoj deci*
18. *Razmišljajte*
19. *Stres - eliminatori*
20. *Možda to nije ništa lično*
21. *Ne dozvolite da članovi vaše porodice eskiviraju*
22. *Ne budite zavidljive*
23. *Otkrijte svoj talenat i podelite ga sa drugima*
24. *Odvojite vreme za sebe*
25. *Lagano dajte sebi oduška*
26. *Prihvatite komplimente sa «Hvala»*
27. *Izbegavajte sajber-frku!*
28. *Zaštitite svoj unutrašnji plamen*
29. *Naučite da razlikujete intuciju i strah*
30. *Postavite jasne granice*
31. *Zaboravite na svoje «savršene» planove*
32. *Ne dozvolite da vas blokira sopstvena nesigurnost*
33. *Naučite sebe da praštate*
34. *Budite realne*
35. *P.S. – Imam PMS!*
36. *Snizite sopstveni prag tolerancije*
37. *Pustite svoju decu da razviju sopstvenu ličnost*
38. *Napišite pismu i otkrijte na čemu ste*
39. *Kupite novo, bacite staro*
40. *Prestanite da plivate uzvodno*
41. *Ne budite gundjalo sa zadnjeg sedišta*
42. *Kreirajte lepotu koja potiče iznutra*
43. *Moj način možda nije pravi način – ali je moj način*
44. *Ne uvećavajte mane*
45. *Slavimo našu sposobnost da radjamo*
46. *Naučite da meditirate i smirite svoj um*
47. *Samo napred dajte sebi oduška (jedanput) ali zbacite teret sa srca*
48. *Odredite sopstvene prioritete*
49. *Ne saplicite se o suvišni prtljag*
50. *Putujte na pravi način sa malo prtljaga*
51. *Izadjite iz začaranog kruga*
52. *Gradite sopstvenu spiritualnost preko karijere*
53. *Spoznajte kada vaš ego izvlači maksimum iz vas*
54. *Budite spremne da upoznate novog prijatelja*
55. *Starite sa stilom – dostojanstveno*
56. *Uzmite u obzir da on možda nema oko za to*
57. *Potražite odgovor u sebi*
58. *Oblačite se onako kako se osećate*
59. *Koristite simbole da izrazite svoju duhovnost*
60. *Ostanite mirne i spasavajte što se spasti može*
61. *Prevazidjite rutinu*
62. *Budite zahvalne zbog malih stvari*
63. *Odajte počast vašoj majci*

64. *Uživajte u blagodatima singl statusa!*
65. *Otkrijte sopstveni put*
66. *Neka entuzijazam prosto kipi iz vas*
67. *Pričajte «lepe» priče*
68. *Kažite «Ne, hvala na ponudi» (bez osećanja krivice)*
69. *Dajte sebi više vremena nego što mislite da će vam biti potrebno*
70. *Otputujte sa prijateljicama*
71. *Ne dozvolite da vas previše identifikuju samo sa jednom ulogom*
72. *Sprečite eksploziju misli!*
73. *Kad više ništa ne uspeva, smejte se*
74. *Isplanirajte dan «priliva nadahnuća»*
75. *Raspravite to sa onim na koga ste kivne*
76. *Istaknite svoju seksualnost*
77. *Izbegavajte ogovaranja u 99% slučajeva*
78. *Uvek imajte rezervni plan za čuvanje dece*
79. *Ne merite se svaki dan*
80. *Spojite duhovni i materijalni svet*
81. *Ne upadajte u zamke tehnoloških novotarija*
82. *Ne dozvolite da vas savlada bes*
83. *Iskoristite prilike*
84. *Proširite horizonte i prihvatite nova gledišta*
85. *Ponovo odredite svoje granice*
86. *Ne ulazite u vatreni okršaj ako ne možete da kontrolišete štetu*
87. *Bolje sprečiti nego lečiti*
88. *Kažite «Hej, to je super ideja» (a onda je sprovedite u delo)*
89. *Ne shvatajte sve previše ozbiljno*
90. *Divite se sopstvenoj ženstvenosti*
91. *Upoznajte svoje slabe tačke*
92. *Prodžite kroz otvorena vrata*
93. *Neka osećanja budu samo vaša*
94. *Podestite sebe šta to znači biti ljudsko «biće»*
95. *Odredite svoj ugao saosećanja*
96. *Zapamtite da je loše raspoloženje samo privremena stvar*
97. *Savladajte svoje izazove sitnim koracima*
98. *Definišite šta su za vas male stvari*
99. *Budite spremne da stanete na sopstvene noge*
100. *Cenite putovanje*

PREDGOVOR

Ostvario mi se san i stvarno mi je čast da sedim ovde danas i pišem predgovor za knjigu Kris Karlson. Kris i ja smo u braku već više od petnaest godina, i stvarno smo bliski prijatelji. Delimo puno ljubavi, poštovanja i, više od svega, smejemo se zajedno.

Kako ćete uskoro primetiti, Kris je odličan pisac, ali ona je i mnogo više od toga. Ona je odana majka puna ljubavi i prijatelj mnogima. Mudra je, saosećajna ume da oprost i, uglavnom, ne gubi živce zbog malih stvari. Stvarno! Osim toga, ona je i više nego voljna da sagleda i da se suoči sa sopstvenim problemima, a kada se iznervira to nikada ne traje dugo. I pored toga što je optimista, ona je takođe i realista. Svesna je problema sa kojima se suočava većina žena ali, takođe, poseduje dar da ukaže na pravo rešenje.

Već godinama Kris i ja razmišljamo i razgovaramo o problemima, rešenjima i strategijama u svim knjigama iz serije Ne gubite živce zbog malih stvari. Obično započinjemo dan zajedno, kratkom meditacijom, da bismo posle toga vodili iskren razgovor na bilo koju temu. Kris je zabavan sagovornik jer ona, ne samo da

uviđa prirodu mnogih problema već, takođe, ume da vidi smešnu stranu mnogih situacija. Ona se nikada nije podsmevala nekoj drugoj osobi, ali skoro uvek ume da se nasmeje na svoj račun – a to je neophodna osobina osobe koja podučava druge kako da budu srećni.

Postoje neke stvari koje samo žena može da razume. Ja sam, naravno, pristrasan, ali nikada nisam sreo osobu koja je kvalifikovanija od Kris Karlson da obradi temu malih stvari kada su žene u pitanju. Zapravo, jedini put kada mi Kris kaže «Ti to jednostavno ne razumeš» je, upravo, onda kada je pitanje specifično žensko! Pošto imam dve ćerke koje «ne razumem uvek», drago mi je da Kris uzima stvari u svoje ruke!

Znam da će vam se svideti ova knjiga. Ona je puna mudrosti i dobrih saveta o bezbroj svakodnevnih stvari. Kris ume da objasni suštinu stvari na jedan iskren, vedar način vredan poštovanja. Nema tu praznih priča samo da bi popunila određeni broj stranica. Ono što ćete pročitati odraz je dobrog starog zdravorazumskog razmišljanja uz malo instinktivnog razumevanja i puno mudrosti.

Ja imam puno dobrih prijatelja žena i tokom godina upoznao sam stotine žena širom sveta. Takođe sam odrastao pored divne majke i dve fantastične sestre. A sada imam dve ćerke. Čitajući ovu knjigu, video sam sve žene koje znam – i koje sam poznao – i to na svakoj stranici. Ovi saveti se mogu primeniti na sve žene: mlade i stare, neudate, udate, razvedene ili udovice.

Često kažem: U ovome smo zajedno. Ono što pod tim podrazumevam jeste da, kao građani sveta, svi mi smo kao ljudska bića podložni problemima – niko od nas nije izuzetak. Pa ipak, uopšte se ne postavlja pitanje oko toga da su žene drugačije od muškaraca – imaju drugačija interesovanja, probleme, brige, sklonosti i prioritete. Mada ja nikada neću tačno znati kako je to biti žena, ipak uviđam da svaka žena, koju poznajem, može da ima koristi od ove knjige na neki način.

Moja najveća nada je da će svi ljudi – muškarci i žene – naučiti da žive srećnije i mirnije. Ako ste žena, ova knjiga će vas usmeriti u tom pravcu. Ovo je odlično štivo i zabavan način da naučite kako da ne gubite živce zbog malih stvari.

Ričard Karlson
Oktobar, 2000

Cenite sebe,
Beniša, CA

UVOD

Ženama uglavnom nikada nije bilo tako dobro kao sad. Zahvaljujući našim majkama, bakama i prabakama, mi smo jednake sa muškarcima, (iako se neki muškarci ne slažu sa tim). Ostvarile smo neverovatne uspehe u profesionalnoj areni i kao manuelni radnici i u kancelarijskim poslovima i srušile smo stroge rodne barijere u skoro svim granama privrede. Više nego ikada, drugi nas poštuju, i mi poštujemo same sebe. A to i zaslužujemo! Imamo više nezavisnosti, izbora i pogodnosti nego ikada do sada, a i mogućnosti da živimo bogatim ispunjenim životom.

Međutim, i pored mnogih mogućnosti izbora, koje smo same sebi stvorile, javlja se prava konfuzija i osećanje preopterećenosti. Za razliku od žena koje su živele generacijama pre nas, nama nedostaje konkretan primer za ugled. Umesto toga, od nas se očekuje da radimo sve – i to stalno. Mi smo do umetnosti razvile sopstvenu sposobnost da radimo više stvari istovremeno i da postizemo mnogo toga. Mi smo «super žene» i mnogo toga bismo mogle da slavimo – ali mi smo iscrpljene!

Jedna stvar koja se nije mnogo promenila je da su mnoge od nas sklone da gube živce zbog malih stvari! Žene su neverovatno snažne, a da ironija bude veća, mi se stvarno dobro snalazimo kada je ulog visok. Kada nastupi kriza, mi je savladavamo. Ako je prijatelj u nevolji, mi ćemo biti tu. Ako je dete bolesno, u ženi

ćete naći potrebnu snagu. Ako se treba žrtvovati, veliki su izgledi da ćemo biti dorasle izazovu i da ćemo pronaći način da uradimo ono što je potrebno.

S druge strane, mi smo prve koje gube kontrolu zbog stvarno malih stvari! Mi možemo da budemo cepidlake, sitničave, nervozne i napete. Mnoge od nas su perfekcionista koji žele da imaju preveliku kontrolu i lako se vređaju. Mi stvari shvatamo previše lično i možemo da regaujemo veoma dramatično. Nas je često veoma lako izvesti iz takta, iritirati i frustrirati.

Kada sam zajedno sa Ričardom pisala Ne gubite živce zbog malih stvari u ljubavi, to mi je bilo predivno iskustvo. Međutim, moram priznati da, kad me je Ričard zamolio da napišem sama knjigu po prvi put, deo mene poželeo je da odmagli, što je mogao brže, u suprotnom pravcu! Međutim, shvatila sam, posle izvesnog razmišljanja, da će ovo biti izazov i deo mog sopstvenog duhovnog putovanja i da to jednostavno nisam mogla da odbijem. Pružena mi je mogućnost da temeljno razmislim i da pretočim u reči one stvari koje sam nameravala da upražnjam celog života.

Želela bih da znate da saveti u ovoj knjizi ne potiču od žene koja ima nekakav kompleks više vrednosti, niti ima bilo kakvu iluziju da je posisala svu mudrost ovoga sveta. Daleko od toga: ja sam normalna prosečna osoba koja se ranije susretala ili se upravo sada uhvatila u koštac sa većinom problema i izazova u ovoj knjizi. U neku ruku, većina nas se borila sa sopstvenim izgledom tela, porodičnim izborima, budžetom, muškarcima, prijateljima, stilom života, nedostatkom vremena, problemima u komunikaciji, roditeljstvom i ravnotežom. Barem ja jesam. Od ovoga je satkan život i nijedna od nas nije izuzeta od toga!

Pretpostavljam da je moj najveći kvalitet to što sam, kao i Ričard, uglavnom stvarno srećna osoba. Ja uvek čašu vidim kao napola punu, a ne napola praznu. Uvek sam bila zahvalna što sam žena i što sam živa. Sreća i unutrašnji mir su mi uvek bili prioriteti. Zbog moje same prirode i zbog truda koji sam uložila u tom pravcu, uvidela sam da nije potrebno (uglavnom) gubiti živce zbog malih stvari. Moj cilj, u toku pisanja ove knjige, jeste da vam pokažem opšte smernice. Otkrila sam da što se manje sekiram, to sam više u mogućnosti da slavim činjenicu da sam žena.

Kao i sve druge žene, pronalazim svakojake razloge (mada su neki veoma površni ali i pored toga prijatni) da uživam u tome što sam žena. Obožavam majice sa malo čipke, francuske seoske motive i mirise sa notom cimeta. Uživam u aromaterapijskim kupkama i da se poigravam sa šminkom. Za mene ne postoji ništa lepše nego biti «mamica» i uživam da sređujem kosu i nokte svojim devojčicama. Takođe uživam u tome što sam Ričardova supruga. Cenim svoje prijateljice i osetljivost, razumevanje i saosećanje koje svakodnevno pružamo jedna drugoj. Volim da se izražavam strastveno kroz umetnost, uživam u tome da od sopstvenog doma napravim raj, volim da vežbam, da upražnjam jogu i meditaciju – i priznajem, obožavam da idem u kupovinu!

S druge strane, takođe sam iz prve ruke iskusila mnoge izazove, okolnosti i probleme sa kojima se suočavaju žene danas; sa u početku sam vodila sopstvenu firmu, zatim sam bila žena koja pokušava da uklopi posao sa pola radnog vremena sa majčinstvom. Potom sam bila samo majka koja upravlja porodičnim domaćinstvom. U nekim sam stvarima bila uspešna dok u drugima sam bila manje uspešna. U jednom dugom periodu borili smo se da sastavimo kraj s krajem u finansijskom smislu. Bila sam sama i bila sam udata. I naravno, u jednom periodu, iako mi je ponekad teško da se setim tih godina, bila sam nemirna tinejdžerka i student na koledžu.

Ovo je knjiga za zauzetu ženu koja želi da uzme što više od života, da spoji materijalni i duhovni svet a bez žrtvovanja onoga što može da pruži drugima. Ako primenite ove strategije, vaš život neće biti savršen, ali nema sumnje da ćete imati više radosti i da će vam sve što budete radile biti lakše. Ja sam kreirala strategije koje je lako primeniti a ipak imaju žestok efekat. Svaka od njih stvorena je kako bi vam pokazala način da vrednujete sebe u potpunosti, kako da se povežete sa svojom duhovnom stranom, kako da date sebi više vremena, kako da podstičete sebe da otkrivete nove vidike ili kako da vam pomogne da se otarastite malih stvari koje vam smetaju. Ukratko, ove strategije daju vam više izbora. One vam omogućavaju da vas sve manje tangira – kako biste mogle da postanete mnogo osećajna osoba sklona razmišljanju. Lično verujem da su žene neverovatno mudre i prilagodljive. Ako unesemo promene i prilagodimo se, ma koliko to sitno bilo, naša mudrost može da ispliva na površinu.

Bez obzira na kom ste delu vašeg ličnog putovanja, ja vas pozivam da mi se pridružite na narednim stranicama. Uzbudena sam i velika mi je čast da podelim sa vama suštinu filosofije «Ne gubite živce», koja je posebno namenjena samo nama ženama.

U srcu znam da je svaka od nas obdarena nekim velikim potencijalom: za mudrost, kreativnost, ljubav, saosećanje, snagu i nežnost. Želim da vam ceo život bude ispunjen ovim kvalitetima i svim drugim koji su vama važni. Srećno!

RECITE ZBOGOM SUPER-ŽENI

Videla sam nalepnicu na kojoj je pisalo: «Ja sam Žena. Ja sam nepobediva. Ja sam umorna.» Devojko, zar ti to ne kaže sve? Odakle nama ženama ideja da moramo da budemo savršene i da moramo sve da uradimo sa poletom i gracioznošću Super-žene? Nema ničeg lošeg u tome da se svemu što radite predajete u potpunosti ali kada su vaša očekivanja prevelika i kada vas boli glava ili kada vam se diže kosa na glavi, tada bi trebalo da razmislite i kažete zbogom onoj Super-ženi u sebi.

Ključ ove strategije je u tri stvari. Prvo, otarasite se ideje da možete da uradite sve. Kad ne možete da postignete sve sa vašeg spiska, to ne znači da ste nesposobne. Drugo, budite spremne da zatražite pomoć kad vam je neophodna. Treće, budite voljne da napravite promene kada vam sistem otkáže. Ako možete da uradite ove tri stvari, već ste počele da se opraštate od Super žene!

Sećam se da sam mislila da ću da budem ona vrsta žene koja će moći lako da balansira majčinstvo, karijeru i spoljna interesovanja, kao i da ima savršen brak. Išlo mi je prilično dobro sve do rođenja naše druge ćerke, naše preslatke Kene. Tada je moj sistem otkazao i izgubila sam kontrolu. Kena je bila jedna od najsladših beba ikada rođenih. Međutim, ona je, kao mala, imala infekcije uva i često imala visoku temperaturu. Pod dejstvom antibiotika, bilo joj je loše veći deo vremena. Vrtić nije dolazio u obzir, a ni u snu nisam želela da prepustim nekome drugom da se brine o mom bolesnom detetu. Ričard i ja nismo imali rešenje.

Konačno, rešenje mi je sinulo jednog stresnog jutra. Kad sam se konačno umirila, shvatila sam da sam, u pokušaju da održim imidž, u potpunosti izgubila kontrolu i da mi je za to bilo potrebno više energije nego što sam imala ili nego što sam zamišljala da će mi ikada više trebati. Izgledalo je kao da se sijalica upalila: postalo je očigledno. moram reći zbogom Super-ženi – i upravo to sam uradila!

Počela sam da razmišljam da je došlo vreme za moju prvu promenu u karijeri: umesto da rukovodim firmom za grafički dizajn, vodiću naše domaćinstvo. Iako finansijski gledano, baš i nije bilo najbolje vreme za to, odlučili smo da će naša porodica imati više koristi ako uzmem privremeno odsustvo sa posla. Znala sam da se ovim verovatno zatvara poglavlje u mojoj ličnoj istoriji i da neće biti lako, pošto nijedna promena nije laka. Međutim, odlučila sam da je potrebno da stavim potrebe svoje porodice (i duševno zdravlje) ispred sopstvene potrebe da budem «Super-žena», koja je mislila da može da vodi firmu u pauzama dok beba spava. To je jednostavno bilo previše!

Pošle početnog prilagođavanja, shvatila sam da je briga o naše dve ćerke posao sa punim radnim vremenom i prilično je zabavno čak iako je to značilo manje novca – a osećala sam se mnogo zadovoljnijom, bez frustracije, što se moram posvetiti poslovnim obavezama.

Stres je veoma stvaran fenomen, ali razmislite koliko ga vi i same stvarate. Ako samo plata vašeg muža nije dovoljna za adekvatno izdržavanje vaše porodice, onda vaš jedini izbor može da bude da se zaposlite. S druge strane, ako vaš muž prilično dobro zarađuje, a vi ipak izaberete da radite i stalno ste pod stresom i osećate se jadno zbog posla, što se mene tiče, to je druga priča.

Ovo može da zvuči kao da se zalažem da bi sve majke trebalo da ostanu kod kuće sa svojom decom umesto da rade. To nije tačno. Ja samo kažem da bi svaka od nas trebalo da sagleda sopstveni život kada se

promene okolnosti i da razmisli o svojim prioritetima. Kada se desi nešto veliko, na primer: dolazak bebe iz porodilišta, kada se roditelji razbole ili kada negujete bolesno dete – mi jednostavno ne možemo da očekujemo da će naši životi biti isti kao ranije. Treba da procenimo da li nam naš trenutni stil života odgovara ili ne; ako je odgovor ne - da usmerimo naš život u novom pravcu, tako što ćemo uvesti male promene i prilagođavanja. Time što ste do maksimuma pod stresom praktično sve vreme, vi ne pružate najbolje svojoj porodici, pošto nema nikakve šanse da će materijalne stvari, koje obezbeđujete, zameniti duhovni mir i vama i vašoj porodici.

Ako, s druge strane, možete da ostvarite izvesnu fleksibilnost u vašem radnom rasporedu kada je to potrebno, i ako imate odličnu pomoć, i kada svi članovi porodice napreduju, blago vama – pronašle ste pravu ravnotežu.

Imajte na umu da Super-žena misli da može sve da uradi i da može da bude sve svakome i to odmah! Ona nikad ne kaže «Ne, ali hvala na poverenju,» onda kada joj traže da posveti svoje vreme nečemu. Ona ne ume da postavi granice i nastavlja da dodaje sve više i više obaveza u svoj rokovnik, a da ništa ne otkazuje. Ona leti tamo – amo, u pomamnom ritmu zauzetosti. Ona dodaje na svoj spisak još jedno članstvo u odboru, ili još nekog ljubimca. Ona nikad ne kaže ne još jednom ručku ili društvenoj obavezi, osim ako već nije ugovorila nešto drugo. Ona uvek prima goste u svoju kuću. Ima li ona porodicu? Pa, i ako nema, možete se kladiti da planira da je ubaci u svoj raspored! Koji god da su njeni razlozi, ona previše radi, dok se na kraju sruši od iscrpljenosti!

Ako ovo zvuči poznato, onda je vreme da preispitate sopstveni imidž «Super-žene» i očekivanja koje ste same sebi nametnule. Bilo da ste mama i domaćica puno radno vreme ili direktor u nekoj firmi, bilo da ste neudate ili udate i imate decu ili bilo šta drugo - treba da postavite sebi neka osnovna pitanja. Da li biste više uživale sa svojom decom i imale više da im ponudite na emotivnom planu ako povremeno napravite pauzu? Da li provodite previše vremena daleko od njih pod izgovorom sklapanja dobrih poslova? Da li vam vaš posao koji ste razvili kod kuće u potpunosti dominira životom? Koliko vas zaista poseduje kompaniju za koju radite i koliko toga ste spremne da se odreknete kako biste nastavili da se uspinjete u kompanijskoj hijerarhiji?

Sušтина je u ovome, ako ste pod stresom, radite previše i u potpunosti gubite energiju, razmislite koliko stvari držite pod kontrolom i napravite neke promene. Najvažnije je da shvatite da vi ne morate da budete savršene i da je Super-žena samo plod nečije tuđe mašte.

2

ZAPOČNITE DAN MIRNO

Mali broj ljudi se ne bi složilo da je u današnjem svetu život kompleksan, ubrzan i, povremeno, pun stresa. Međutim, u zavisnosti od toga kako odaberete da započnete dan, u velikoj meri možete da umanjite sopstveno osećanje stresa – skoro bez obzira kakve su okolnosti u kojima se nalazite.

Uporedite ova dva scenarija: U prvom primeru: iskačete iz kreveta, brzo popijete šolju kafe i započinjete prvi zadatak sa vašeg spiska obaveza. Punite glavu planovima, brigama i problemima. U mislima premotavate sve što morate da uradite. Razmišljate o jučerašnjim svađama, razočaranjima i konfliktima. Predviđate probleme koji će tek nastati danas. Uključite radio, konektujete se na Internet, uključite televizor ili otvorite novine da vidite šta se dešava u svetu. Ono što ćete naći je, naravno, gomila loših vesti. Za nekoliko minuta, povećale ste stres koji ste već osećale.

Jurite unaokolo, kupite stvari i spremate se za taj dan. Ako imate decu, započinjete proces bez kraja. Bićete u žurbi, iznervirane i pomalo naprasite. Proučavate svoj rokovnik ili planer za taj dan da vidite šta vas očekuje danas. Prvih pola sata vašeg jutra posmatrate kao «pripremu». Međutim, u stvarnosti samo ste se pripremile za još jedno stresno iskustvo.

Scenarij broj dva je potpuno drugačiji. Ustajete iz kreveta ranije nego obično i započinjete dan iskrenim osmehom. Sednete na pod i radite blago istezanje. Dok vam se telo zagreva i to počinje da vam prija, zatvarate oči i provodite nekoliko minuta u tihoj meditaciji. Dišete duboko i mirno. Vaš um je rasterećen.

Dok otvarate oči, osećate se spokojno, osećate da će sve biti u redu. Osećate se u elementu, osećate sigurnost i samopouzdanje. Još nekoliko puta udahnute duboko i pomislite na dve ili tri stvari na kojima treba da ste zahvalne. Ne pravite veliku frku oko toga, jednostavno se podsetite koliko je veliki poklon to što ste žive.

Pored vas nalazi se gomila spiritualnih, podsticajnih i inspirativnih knjiga. Otvarate jednu i čitate je nekih pet minuta. Možete da odaberete lepu knjigu poezije, Bibliju, nešto iz filozofije Budizma, ili delo jednog od vaših omiljenih pisaca. To u potpunosti zavisi od vas.

Posle kratkog čitanja od nekih par minuta, osećate se poletno i spremne za dan pred vama. Imate entuzijazma ali niste u žurbi, to su dva preduslova za postizanje vrhunskog učinka.

Koliko god da se ova dva načina života dramatično razlikuju, mi, uglavnom, imamo apsolutnu moć da odaberemo jedan ili drugi. I dok je prvi scenario, totalnog haosa, daleko najpopularniji i najzavodljiviji, scenario broj dva je mnogo mirniji.

Lako je kreirati sopstveni jutarnji ritual kako biste poboljšale, a ne poremetile, ostatak dana. U većini slučajeva, rano jutro je idealno vreme za molitvu, meditaciju, jogu i čitanje duhovne literature. Deca verovatno spavaju, telefon ne zvoní, i niko od vas još ne traži ništa. A najbolje od svega je to, što ovo posebno vreme možete da organizujete kako hoćete. Možete da uživate u jutarnjoj kafi ili čaju, uz sveće, tamjan, muziku i bilo čemu što vam godi ili vam može pomoći. Kada jednom uspostavite ovaj ritual opuštanja, bez obzira kako ga budete organizovale, čudićete se kako ste uopšte mogle da živite nez njega.

Argument protiv ove mirnije opcije je, kao što biste i mogle pretpostaviti, «nedostatak vremena». Ali, kad stvarno malo razmislíte o tome, to je prilično neubedljiv izgovor. Čak i ako moram sebe da izvlačim iz kreveta dvadeset minuta ranije, radije bih započela dan na miran način bez žurbe, umesto da mi dan započne u frci i pod stresom. Nagrada je jednostavno prevelika da bih je mogla ignorisati.

Problem je u sledećem: ako započnete dan u užurbanom «juriš» fazonu, ovaj tempo pratiće vas tokom čitavog dana. Kada ste već jednom u tom frka-panika raspoloženju, veoma je teško da izađete iz njega. Srećom, važi i obrnuto. Ako dan započnete u miru, nosićete sa sobom taj osećaj smirenosti šta god radili.

Pomaže i ako podsećate sebe koliko ste fleksibilne i kreativne kada ste mirne i spokojne. Umesto da samo prihvatate ono što vam se u životu dešava, počinjete brzo da reagujete. Tako da, na vrlo realan način, tih dvadeset ili trideset minuta koje provedete koncentrišući se i pripremajući se za miran dan, uštedete daleko više vremena nego što će vam sama aktivnost oduzeti. Drugim rečima, vi nemate vremena da to ne uradite. Pravićete manje grešaka, upadaćete u manje konflikata, sagledavaćete stvari a vaša sposobnost učenja ići će uzlaznom putanjom. Vaše mišljenje biće mudro, kreativno i precizno.

Nadam se da ćete eksperimentisati sa ovom idejom, pošto sam ubeđena da će imati orgoman uticaj na vaša iskustva u svakodnevnom životu. Mogu samo da zamislim kako bi izgledao ovaj svet kada bi sve žene započinjale dan na smireniji način. Mi to svakako zaslužujemo!

NE UČLANJUJTE SE U PREVIŠE ODBORA

Kladim se da poznajete nekoliko ovakvih žena (možda ste i vi jedna od njih). Ove žene idu na svaki roditeljski sastanak, postaju glavne čim im se ukaže prva prilika. One su savršene «fudbalske mame». One organizuju svako skupljanje dobrotvornih priloga i prodaju kolača kada je potrebno; one se dobrovoljno prijavljuju da pomažu pri svakoj školskoj priredbi, da budu na dežurstvu u matičnom odeljenju, da organizuju akcije čišćenja javnih površina, da učestvuju u raznim crkvenim odborima. Ako ove žene imaju zaposlenje i

izvan kuće, one se i tamo ponašaju na isti način - one pomažu u odborima i učestvuju u svakoj mogućoj komisiji. To važi za svaki aspekt njihovog života.

Ponekad je primamljivo učestvovati u prevelikom broju odbora. Taj osećaj zajedništva zbog pripadnosti grupi ljudi sa istim shvatanjima, može da bude stvarno zabavno, ako se udruženim snagama teži postizanju zajedničkog cilja. I lepo je kad možete da pomognete i kad osećate da ste nekome potrebne. Naravno da nema ničeg lošeg u tome da se dobrovoljno prijavite i činite dobra dela; ustvari, ja verujem da svaka od nas treba da doprinese onoliko koliko može. Važno je da učestvujete u aktivnostima vaše dece bez obzira da li je u pitanju skupljanje donacija za novu školsku gimnastičku salu ili da se prijavite kao pratilja na kampovanju Udruženja mladih izviđačica čiji je član vaša ćerka.

Međutim, ako uhvatite sebe kako očajnički po ceo dan trčite unaokolo i jurite sa jednog sastanka na drugi, požurujete svoju decu da završe sa večerom kako biste mogle da stignete na sastanak u opštinskom centru u 7 sati, ili ih požurujete da doručuju kako biste mogle da stignete na kros na 5000 metara za sklonište za napuštene životinje, stalno ste aktivne u raznim odborima, dobrotvornim akcijama i slično – verovatno ste previše toga preuzele na sebe i sada prolazite kroz žestoku povratnu reakciju zbog tolike preopterećenosti.

Kada razmislite o tome, vaša deca baš i nemaju mnogo koristi od mame, koja je rastrzana po raznim udruženjima. Njima nije zabavno ako niste kod kuće, jer ste skoro svake večeri na nekom sastanku ili slično. To što ih vodite na fudbalske utakmice je jedna stvar, ali ako ste trener i ako organizujete većinu drugih aktivnosti u kojima vaša deca učestvuju, to može da vam oduzima previše vremena.

Razmislite o ovome: mudro se prijavljujte za dobrovoljne aktivnosti i pobrinite se da vam ono što radite ne oduzima vreme koje provodite sa sopstvenom decom. Ako odaberete samo jednu ili dve stvari i ako se potrudite da stvarno uživate u aktivnostima u kojima ste se angažovali, taj posao će vam više značiti. Zapamtite da je to što ste mama isto kao da ste sa punim radnim vremenom angažovane u nekom odboru! Bićete mnogo manje pod stresom, ako ne žurite stalno na sastanke odbora, a vaša deca će ceniti to što imate više vremena na raspolaganju samo za njih.

4

PROGLEDAJTE PONEKAD SVOJIM PRIJATELJICAMA KROZ PRSTE

Zar ne postoje dani kada samo želite da kažete ono što vam je na pameti, a da vam niko ne postavlja nikakva pitanja, ili pogrešno citirate neku činjenicu, a ne želite da vas isprave? Možda se ne osećate dobro i poslednje što želite je da vaša dobra prijateljica pomisli da je ona kriva zbog vaše ćudljivosti ili da pokuša da vas razgovorom izvuče iz takvog raspoloženja. Zar ne bi bilo fino da možete da napravite grešku, ili da kažete pogrešnu stvar, da zabrljate nešto, da budete previše kritične, a da vas vaši prijatelji jednostavno puste na miru? Naravno da bi bilo fino ako bismo mogle da računamo na naše prijateljice da nam jednostavno ponekad malo progledaju kroz prste, a mi bismo apsolutno isto to morale da uradimo za njih.

Pretpostavimo da vas pozove prijateljica i po tonu glasa možete da prepoznate da ima loš dan. Možda je na ivici suza, možda je samo napeta. Ma koliko da želite da to kažete, ovo očigledno nije pravi trenutak da je podsetite da «ne kasni» (kao prethodna dva puta) kada na nju bude red da vozi decu na fudbal. Ovo takođe nije momenat da je kritikujete, da je ispitujete, niti da je na bilo koji način izazivate. Sada nije dobro vreme da pominjete neki problem, da joj sugerišete da ona ne posmatra stvari iz pravog ugla, niti da dajete konkretne predloge. A sigurno nije dobra ideja ni da započnete sopstvenu nesrećnu priču, niti da se žalite na sopstveni život.

Umesto toga, ovo je dan kad treba da joj progledate kroz prste. Dozvolite joj da bude samo ljudsko biće. Pustite je na miru. Čak i ako ona zbog svog lošeg raspoloženja kaže nešto što vam se ne sviđa – pa šta, pustite je! Ustvari, ako ste joj stvarno dobra prijateljica, možda biste mogle da razmislite da malo izmenite sopstveni raspored obaveza i da vi odvezete decu umesto nje tog dana. Možda će upravo to da bude onaj kratak predah koji joj je potreban da se sabere. Ako možete da budete ovakav prijatelj, voleće vas večno!

Prijateljstva, naročito ženska, treba negovati. Ko vam pomaže oko dece kad imate grip, a muž mora da bude na poslu? Ko je taj kome se okrećete onda kada se osećate loše i kada vam je samo potreban zagrljaj ili rame za plakanje? Ko je tu da vas ohrabri kada vam se brak raspadne ili kada se desi neka katastrofa? Ovo su samo neki od razloga zašto treba da popustite prijateljicama i da im ne postavljate neke nemoguće zahteve, niti standarde koje ne mogu dostići, naročito kada imaju loš dan.

Ponekad smo tako bliske sa svojim prijateljicama da lako zaboravljamo kako su i one samo ljudi – kao i mi. I one imaju loša raspoloženja, čine greške, kažu pogrešnu stvar, umeju da budu preterano kritične, prave loše procene, ne slažu se nekim vašim mišljenjima, itd. Svako, pa čak i naše prijateljice mogu ponekad da budu neosetljive, naprasite, treba im prostora ili osećaju kao da će poludeti! Najbolje prijateljice na svetu su upravo one koje zapamtite ovo – one koje prihvate ovo – one koje svoje prijateljice vole uprkos svemu. Najbolje

prijateljice su one koje ponekad progledaju svojim prijateljicama kroz prste, koje uzimaju u obzir to da i njihove prijateljice nisu savršene.

Najvažnije od svega je da zapamtite da ako imate partnera sa kojim živite: muža, momka ili životnog saputnika, ne zaboravite da su oni vaši «najbolji prijatelji»; samo napred, i njima treba takođe da progledate kroz prste! Često ljudi sa kojima živimo ne dobijaju ono najbolje od nas, već ono najgore! Ako jedno drugom progledate kroz prste, to će imati čudesan uticaj na vas kao par i vašu dugoročnu sreću.

Gledano na duže staze, ako progledate vašim prijateljima kroz prste, i vi ćete biti manje pod stresom. Bićete zadovoljne sobom, znajući da prihvatate činjenicu da su i drugi samo ljudi, da su oni daleko od savršenstva. I vas će takođe voleti, ceniti i poštovati zato što ste spremne da volite svoje prijateljice upravo onakve kakve jesu.

5

NE PADAJTE U OČAJ ZBOG MALO DOSADE

Ponekad u životu mi jednostavno zamenimo jednu prinudu drugom zbog unutrašnjeg nemira koga asociramo sa dosadom. Mi pokušavamo da popunimo ovo osećanje praznine tako što odvlačimo sebi pažnju raznim aktivnostima bez kraja. Možete da probate da pronađete zadovoljstvo samo sa jednim seksualnim partnerom ili sa mnogo njih. Vaše osećanje praznine i nemira može da vas navede da se okrenete kompulsivnoj kupovini ili čišćenju, radu, hrani, alkoholu ili zloupotrebi droga.

Da biste se izlečile, neophodno je da shvatite da je dosada naučeni odgovor i oblik anksioznosti koji potiče iz našeg načina razmišljanja – da budemo precizni iz preteranog razmišljanja. Naši umovi su tako zaposleni i «prepunjeni» da mi postajemo nemirne kada se ne dešava ništa «uzbudljivo» ili ako ne iščekujemo ništa «uzbudljivo».

Dobra stvar je da sve ono što možemo da naučimo, takođe možemo i da odučimo. Kada počnete da shvatate da dosada nije ništa drugo do stanje uma koje ste prihvatili i na koje ste se navikli, to možete da koristite kao barometar da svoju pažnju okrenete ka sadašnjosti. Drugim rečima, kada vam je dosadno, umesto da paničite i počnete grčevito da se od takvih osećanja borite aktivnostima, vi možete da iskoristite takva osećanja kao priliku da se opustite i odmorite.

Primitila sam da mi prirodno težimo tome da odmah sebi skrenemo pažnju sa potištenosti ili bilo kakvog osećanja dosade. Kao eksperiment, poverila sam se nekolicini ljudi da se osećam nemirno. Želela sam da vidim kakve će mi savete dati. U stvari, uopšte me nisu iznenadili saveti koje sam čula. Jedna osoba mi je rekla da treba da provodim više vremena u kupovini. Druga mi je savetovala da počnem da popravljam stvari po kući. Rekli su mi da mi je možda potrebno da rodim još jedno dete, ili da posvetim više svog vremena radu u školi.

Ne iznenađuje to što će većina ljudi odmah potražiti više aktivnosti i stimulansa, kako bi po svaku cenu, izbegli anksioznost koju povezujemo sa dosadom. Nijedna jedina osoba mi nije rekla: «U redu je da ti bude dosadno, samo sedi neko vreme i odmori se.» U stvari, ljude je činila nervoznim i sama činjenica da čuju da je meni dosadno!

Ako za trenutak uzmaknemo korak unazad, interesantno je ispitati kako se praktično svako žali da ima previše toga da uradi i da nema dovoljno vremena, pa ipak njihovo glavno rešenje za nemir jeste da nametnu sebi još više stvari koje treba uraditi! To je kao večni začarani krug kome se ni ne nazire kraj.

Kao eksperiment, kada se sledeći put osećate nemirno ili vam je dosadno, pokušajte nešto malo drugačije. Umesto da odmah tražite nešto da vam okupira pažnju, sedite neko vreme u miru. Obratite pažnju kakve se misli rađaju u vašim glavama i usmerite pažnju na taj trenutak.

Kada vam je dosadno, obično vam je pažnja usmerena na prošlost ili na budućnost – šta nedostaje ili šta bi moglo da bude bolje. Ako pažnju usmeravate na sadašnjost, počinjete da shvatate da se život dešava upravo sada, u ovom, i samo ovom trenutku. Stvarni život se dešava upravo ovde – upravo sada. Dosada, s

druge strane, nije ništa drugo do ideja koju je čovek stvorio a koja potiče iz naše navike da budemo zavisne od uzbuđenja i aktivnosti. To nas naš um vara – pokušava da nas ubedi da bi život bio mnogo bolji i ispunjeniji ako bi se nešto drugo dešavalo.

I ne shvatajući to, mi smo naučile našu decu da se dosađuju time što smo im svaki minut ispunile žurbom i aktivnostima, previše stimulacije, non-stop zabavom i školom. Deca se tako lako navikavaju na razmišljanje «šta je sledeće» da odmah počinju da se dosađuju ako se ne dešava nešto «uzbudljivo» ili nešto što jedva čekaju da rade. Naše škole nameću našoj deci teže i komplikovanije zahteve sve ranije. Zbog ovakvog mentaliteta «trke za uspehom» neki roditelji čak upisuju svoju dvogodišnju decu u vrtiće koji ih pripremaju za koledž! Deca više nemaju vremena da budu samo deca. Umesto toga, mi smo kolektivno odlučile da je trka za postizanje ciljeva mnogo važnija. Strah nas je da naša deca neće biti sposobna da se takmiče kasnije u životu. Zapravo, same smo sebe ubedile da će «jednog dana» njihovi životi da budu sjajni.

Na ovo pitanje gledam sasvim drugačije. Verujem da je potrebno da našoj deci pokažemo da je važno živeti u ovom trenutku – u ovome ovde i sada – kako bi imala šansu da uživaju u svakodnevnom životu. Ako im darujemo sposobnost da sama sebe zabave, mi ih pripremamo da budu zreli tinejdžeri i odrasli koji nisu stalno u potrazi za uzbuđenjima niti su zavisni od njih.

Ako vi ne padate u očaj zbog malo dosade bićete uzor vašoj deci. Kada se vi ne izbezumite zbog dosade, shvaćićete da ste privremeno skliznuli u prošlost ili budućnost i možete ponovo svoju pažnju da usmerite na sadašnji trenutak. Vi ćete se osećati spokojno jer znate, u ovom trenutku, život je već fantastičan. Vi ne morate ništa da uradite da bi on bio još bolji.

PRESTANITE DA UPOREĐUJETE SEBE SA STANDARDIMA KOJE NAMEĆU MEDIJI

Ako to već niste do sada uradile, vreme je da istupite i da proslavite to što ste jedinstvena žena. Kad smo nezadovoljne same sobom, to je obično zato što smo previše okupirane upoređivanjem sa drugima. Jedan od najvećih krivaca za pogoršavanje ovakve sklonosti jesu mediji, koji nam zadaju visoke ako ne i nemoguće standarde koje treba da dostignemo.

Kada se osećate loše zbog toga kako izgledate, važno je da odbacite te časopise i da se pogledate u ogledalu i da se usredsredite na ono za šta treba da budete zahvalne. Treba da zapamtimo da su manekenke i glumice za čijim izgledom žudimo, takođe samo ljudi. Naravno, one očigledno imaju fantastične fizičke atribute zbog kojih postaju naš ideal za «lepo». Međutim, ono što vidite je, uglavnom, kompjuterski doterana verzija

onoga kakva je zapravo stvarna osoba. Ovde uopšte ne uzimamo u obzir mnoga «osnovna sredstva» njihovog imidža, kao što su silikonske grudi, zatezanje stomaka i liposukcija.

Mnoge od ovih modela fizičkog savršenstva pribegavaju očajničkim merama kako bi oblikovale svoja tela. Kako bi normalna žena, koja ima ograničen budžet i koja jedva da ima dovoljno vremena da se ujutro našminka – a da ne govorimo o vežbanju – mogla da ispuni takva očekivanja? I ko bi uopšte želeo da ga seckaju i ponovo zašivaju samo da bi se uklopio u nečiji ideal lepote? Istina je prosta i jednostavna: mi to ne možemo.

Prestanite da se upoređujete sa izmišljenim slikama iz mašte koje vam prezentuju mediji; umesto toga, budite ono najbolje moguće sa atributima koje već imate. Vodite računa o sebi i izgledaćete onako lepo kako se osećate, naročito ako se pogledate u ogledalo i usredsredite pažnju u pravom smeru. Usudite se da pogledate u ogledalo i primetite one delove sebe koji su neporecivo ženstveni i privlačni, ponosite se svojim oblinama i nogama jer su njihova veličina i oblik svojstveni samo vama. Na kraju, žena koja ima najviše samopouzdanja je najprivlačnija žena gde god da ste, zato što njena lepota proizilazi iz zadovoljstva samom sobom a to dolazi iznutra.